かんたん　ご使用ガイド

◆商品の近くに置いてご利用ください。
◆詳しくは取扱説明書をご覧ください。

IHヒーターの火力のめやす

●IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

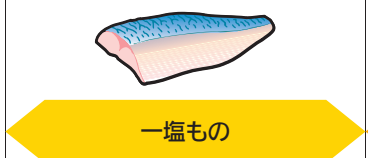
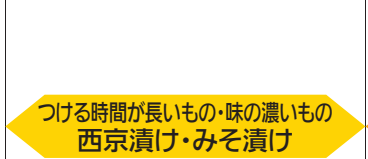
火力	弱火		中火			強火	
	1 100W相当	2 250W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W
温める	保温	温め直し					
煮る	煮込み カレー・肉じゃが・煮魚					一煮立ち	
蒸す						茶わん蒸し しゅうまい	
ゆでる				根菜			湯沸し 葉菜
焼く		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ		フライパン予熱（30秒～1分程度）			
炒める				フライパン予熱（30秒～1分程度）		炒めもの 野菜炒め	

IHヒーター調理メモ

●野菜炒め
- 一度にたくさん炒めない
  材料がよく動く量で調理する
- こげつきそうなときは、フライパンをIHヒーターから離して、火力を調節する

●ぎょうざ
- 一度にたくさん焼かない
- なるべく中央（フライパンの底面の平らな部分）に並べる
- フライパンはIHヒーターの中央に置く

●おもち
フライパンで、ふたをして、
火力「3」～「4」で両面を5～8分ずつ焼く

裏面もご覧ください

グリル調理のめやす

自動メニュー

自動で魚を焼く。

自動メニュー　使い分け・焼き加減のめやす

※食材の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合がかわります。

		焼き加減		
		弱め	標準	強め
姿焼き		脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの	さんま	大きいもの・水分が多いもの あじ・大あじ・鯛
切身ひもの	切　身	一塩もの	さけ さば・ぶり	
	ひもの		あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し	身の厚いもの ほっけの開き
	つけ焼	つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け	ぶりつけ焼き	
	小　魚	少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし	ししゃも	

手動焼き

- 手動(お好みで)調理物を焼く。
- 自動メニューで焼き足りないとき、追加焼きをする。

手動焼き　焼き加減のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。

	焼き加減		
	弱め	標準	強め
上ヒーター 下ヒーター	500W相当 200W相当	666W相当 333W相当	800W相当 400W相当
調理例		ピザ(冷凍) 8～9分 グラタン 8～10分 フライの温め直し 3～8分	ピザ(冷蔵・手作り) 7～8分 とり肉 約15分 焼きなす 約15分

ZT790Z788H01＊

表面もご覧ください